

Self-Caring on *The Road*



Seminario del Progetto HumaNS –
Humanizing Nursing Students

Responsabile Scientifico: Marika Lo Monaco



4- 8 MAGGIO 2026



Gloria Littlemouse
RN, MSN, PhD
Holistic Nurse Consultant
Vanderbilt University, Tennessee, USA



Silvia Oggioni
RN, LPC
Holistic Nurse Consultant
President, ANNA, Italia



Ramona Gheorghe
RN, MSN
Holistic Nurse Consultant
Quince Health, Ontario, Canada

**KEYNOTE
SPEAKERS**



**4/5 maggio
Palermo**



**6 maggio
Caltanissetta**



**7 maggio
Agrigento**



**8 maggio –
Trapani**



7 maggio – Palermo



ISCRIZIONI

DESTINATARI

Studenti del Corso di Laurea
in infermieristica e Nursing
Primo Anno

08:00 - 15:00 | DURATA 7 ORE: 1 CFU F

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

- 08:00 – 08:30** Accoglienza, presentazione del Progetto HumaNS e introduzione
- 08:30 – 09:00** Risveglio corporeo e riattivazione muscolare consapevole
- 09:00 – 09:45** Teoria dello Human Caring di Jean Watson e primo Caritas Process: gentilezza amorevole verso sé stessi
- 09:45-10:30** Self-caring in infermieristica: mindfulness, meditazione e gestione dello stress
- 10:30-11:00** Meditazione guidata, respirazione consapevole e visualizzazione
- 11:00-11:45** Pratiche olistiche per il benessere: aromaterapia, musicoterapia e arteterapia (esperienza pratica)
- 11:45-12:30** Self-caring negli Stati Uniti e in Italia
Contributo internazionale della Profssa Gloria Littlemouse
- 12:30-13:00** Applicare il self-caring nel tirocinio: riflessione guidata, barriere e strategie
- 13:00-15:00** Condivisione finale, integrazione dell'esperienza e conclusioni

SEGRETERIA SCIENTIFICA

Marika Lo Monaco
Mariachiara Figura
Daniele Nigrelli
Silvia Oggioni

• Roberto Latina
• Vincer Zo Cascino
• Giuliano Anstasi
• Arianna Profeta

Università degli Studi di Palermo



Università
degli Studi
di Palermo



VANDERBILT
UNIVERSITY